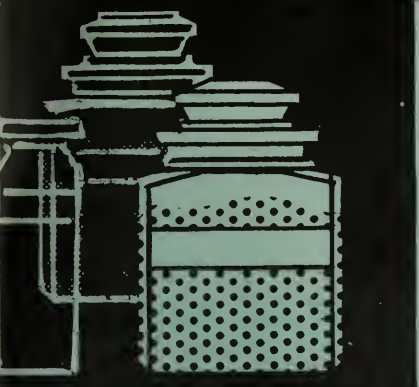
Digitized by the Internet Archive
in 2012 with funding from
Agriculture and Agri-Food Canada – Agriculture et Agroalimentaire Canada

http://www.archive.org/details/lesfinesherbes00cana



PUBLICATION 1087 AVRIL 1961

LES FINES HERBES

par la Section des consommateurs

MINISTERE DE L'AGRICULTURE DU CANADA, OTTAWA

Le titre général de condiments s'applique à trois grandes catégories de substances d'origine végétale: épices, graines aromatiques et herbes condimentaires ou fines herbes.

La catégorie des épices comprend le poivre, le clou de girofle, la cannelle, le gingembre, bref, tous les vieux favoris de la cuisine. Les produits de cette catégorie ne proviennent pas tous de la même partie de la plante-mère, ainsi, le poivre est le fruit desséché; le clou de girofle, le bourgeon; la cannelle, l'écorce; le gingembre, la racine.

Les graines sont en général les semences de certaines plantes comme la moutarde, le céleri, le pavot, l'anis.

Les épices et les graines étant plutôt utilisées dans des recettes éprouvées et connues, les ménagères sont davantage intéressées à se renseigner sur les herbes qui sont les feuilles fraîches ou séchées de plantes appropriées. Les mieux connues au pays sont: le persil, la sarriette, le thym, la menthe, la marjolaine, la sauge, le laurier, le cerfeuil, l'estragon.

Achat. En septembre, les marchés offrent une assez bonne variété de fines herbes à l'état frais. Il est sage de les acheter juste avant la floraison; elles sont alors plus vertes et ont un goût plus délicat. On peut aussi s'en procurer dans les épiceries, soit en ballots au comptoir des légumes frais, soit préparées en petits bocaux au secteur des épices et des essences.

Conservation. A moins de les acheter préparées, on doit laver les fines herbes, les sécher parfaitement à l'abri de la poussière et les garder à couvert dans un endroit sec.

30.4
'212
' 1087
961
r.
.2

HERBES	Fraîches, séchées, préparées.
Persil	Relève l'apparence et le goût des potages - crèmes - sauces blanches - sauces au beurre - aux fines herbes - à salades - farces - omelettes - légumes pilés. Élément essentiel du beurre "maître d'hôtel" et du "bouquet garni". Feuilles entières pour garniture et décoration des plats.
Sarriette	Relève la saveur des plats aux légumineuses - de la soupe aux pois - des pommes de terre pilées - des farces (poulet, veau, porc) - du poisson (truite en particulier). S'ajoute à la panure fine qui sert à panner poulet, veau, poisson à frire.
Thym	Assaisonnement délicat des sauces aux fines herbes - pains de viande - pâté de foie - farces pour veau - mollusques. Élément essentiel du bouquet garni. Employer avec discrétion.
Menthe	Communique une saveur exquise à l'agneau - aux betteraves - pois verts frais - oignons. A l'état frais, décore et parfume agréablement les salades aux fruits - les fruits glacés - les breuvages - les sorbets - les glaces.
Marjolaine	Aromate très apprécié dans les tomates à la vinaigrette. Assaisonnement des farces - du boeuf braisé - des pains de boeuf. Élément essentiel de la sauce aux fines herbes. Employer avec discrétion.
Sauge	Assaisonnement du porc - de la charcuterie (saucisse, boudin blanc), des volailles grasses: oie, canard. Employer avec discrétion.

HERBES	Fraîches, séchées, préparées.
Laurier	Condiment des bouillons - consommés - court-bouillon (cuisson du poisson) - marinades - pains de viande - pâtés de foie - cocktail au jus de tomate. Employer avec discrétion.
Basilic	S'harmonise fort bien avec les tomates tranchées - les jus de tomates. Communique une saveur originale à la salade de pommes de terre.
Aneth	Spécial aux cornichons connus sous le nom de "dill pickles". Feuilles fraîches condimentent les sauces au poisson et au poulet.
Romarin	A la saveur particulière de l'aiguille de pin. Ajouté à l'eau de cuisson, apporte un goût très agréable aux pommes de terre - navet - chou-fleur et corrige l'insipidité du poisson au court-bouillon.
Cerfeuil	Doit être utilisé fraîchement cueilli. Finement haché, agrémente les salades - potages - sauces - plats de poisson et d'oeufs.
Estragon	Aromate des vinaigres - cornichons - betteraves - moutarde préparée. Condiment du poulet, de l'agneau.
Ciboulette	A saveur plus délicate que celle de l'oignon, s'allie très bien à tout mélange de fines herbes. Excellent dans les salades - omelettes - soupe aux pois.
Anis	Feuilles fraîches délicieuses dans salade aux pommes. Les graines s'emploient en confiserie - pâtisserie.

CAL/BCA OTTAWA K1A 0C5
3 9073 00203088 2

EMPLOI DES FINES HERBES

Les fines herbes sont généralement utilisées dans les farces, les bouillons et dans certains mets comme la soupe au persil, l'omelette à la ciboulette, les oeufs farcis à la sarriette, les salades et la vinaigrette aux fines herbes.

Dans la cuisine canadienne, la sarriette, le persil et le cerfeuil sont employés pour relever le goût des mets aux légumineuses: soupe aux pois, aux fèves. La marjolaine accompagne bien les préparations culinaires à base de boeuf; la sauge est le condiment du porc; le thym celui du veau et la menthe celui de l'agneau. La menthe parfume aussi agréablement les limonades ainsi que le thé servi chaud ou glacé tandis que la saveur d'un cocktail au jus de tomate est relevée par l'addition de marjolaine. Les recettes de bouillons et de ragoûts suggèrent souvent l'addition d'un bouquet garni. Ce dernier se compose d'une demi-feuille de laurier, d'une brindille de thym enfermées dans trois ou quatre branches de persil repliées et ficelées. Le thym et le laurier ont un arôme prononcé qui risque de dénateur le goût du mets auquel ils sont ajoutés s'ils sont employés en trop grande quantité.

Vinaigre aux fines herbes. Le vinaigre d'estragon est un assaisonnement tout indiqué de la vinaigrette, la sauce tartare, la sauce à la moutarde et la moutarde préparée. Pour préparer le vinaigre, placer une branche d'estragon frais dans environ une chopine de vinaigre, boucher, laisser macérer six semaines. Utiliser au goût. On prépare de la même façon un vinaigre aux fines herbes en laissant macérer un mélange de persil, cerfeuil, estragon, ciboulette. On peut aussi ajouter une gousse d'ail.

Beurre ou fromage aux fines herbes. Défaire du beurre ou du fromage en crème: incorporer un filet de vinaigre aromatisé, de jus de citron ou de moutarde préparée; colorer ou non avec du jus de tomate ou du paprika. Diviser en trois ou quatre portions suivant le nombre de fines herbes sous la main. Pulvériser ou hacher finement et séparément persil, cerfeuil, estragon, thym, marjolaine, ciboulette; mêler au beurre ou au fromage et étendre sur canapés.

10:59
4-61:4M
9-64:1.5M
3-66:3M